



ARBEJDSPLADSERNES MOTIONS DAG

Frederikshavn PI

UGE 41



DANSK
FIRMAIDRÆT

Arrangør: Frederikshavn PI og Dansk Firmaidræt
Dansk Politiidrætsforbund



HILSEN FRA RIGSPOLITICHEFEN

Arbejdspladsernes Motionsdag er en rigtig god måde at kombinere motion og kollegaskab. Motion kommer i mange former, men vigtigst af alt er idræt og bevægelse med til at skabe grobund for venskaber og hyggeligt samvær – også på arbejdspladsen.

Derfor er det et stort aktiv for dansk politi, at vi har så mange kollegaer, som har lyst til at engagere sig som frivillige i de lokale idrætsforeninger og bruge kræfter på at understøtte og styrke det sociale fællesskab i dansk

politi. Tak for jeres store engagement med at skabe et sjovt og hyggeligt samlingssted for vores mange ansatte.

Med de ord, er der kun tilbage at hoppe i sportstøjet og ønske jer alle en rigtig hyggelig motionsdag med høj puls, højt humør og socialt samvær med jeres kollegaer.

*Lene Frank
konstitueret rigspolitichef*

SÅDAN BEGYNDTE DET...

Idéen til Arbejdspladsernes Motionsuge opstod i efteråret 2014, da en konsulent i Dansk Firmaidræt satte sin lille forventningsfulde og sportsklædte dreng af på skolen. Han skulle – som alle andre skolebørn – være en del af den traditionen Skolernes Motionsdag.

Hvorfor skulle kolleger på de danske arbejdspladser ikke have samme mulighed for sjove oplevelser og fælles aktivitet som en fast tradition én gang om året? Idéen tog form, og siden da er Arbejdspladsernes Motionsuge vokset i både størrelse og ambitionsniveau. Vi ser, at alle brancher stempler ind i motionsugen. Hospitaller, rådhus, produktionsvirksomheder, reklamebureauer, brandvæsenet, revisionskontorer – og selvfølgelig politiet.

STØT VORES ANNONCØRER...
...DE STØTTER OS





KOLLEGAMOTION GIVER SAMMENHOLD

Bevægelse er godt for både krop og sind. Bevægelse giver sammenhold. Når vi bevæger os med vores kolleger, er det i høj grad med til at styrke kollegaskabet. Det ved Dansk Politiidrætsforbund, som har dyrket kollegamotion i mange år, og som har en mangeårig tradition for at være en del af firmaidrætten. Både på politistationerne rundt omkring i Danmark, og som aktive medlemmer af de lokale firmaidrætsforeninger – samt gennem de aktiviteter og events, som DPIF tilbyder.

Det er en fornøjelse at se den stærke politi-opbakning hvert år til Arbejdspladsernes Motionsuge på politistationer rundt omkring i landet. Og det

er altid interessant at høre, hvad de forskellige lokalstationer finder på af nye aktiviteter. Arbejdspladsernes Motionsuge er nemlig en oplagt mulighed for at skabe sjov og samvær.

Som altid har vi på www.AMugen.dk samlet masser af inspiration, der er lige til at gå til, uanset om det foregår på et kontor, i skydekælderen, i naturen eller i kantinen.

Det vigtigste er, at man dyrker sammenholdet med sine kolleger.

*Peder Bisgaard
Formand
Dansk Firmaidræt*



HØJT HUMØR OG HØJ PULS!

Jeg håber, at mange trækker i sportstøjet, og får en god dag med højt humør og endnu højere puls.

Jeg spiller selv fodbold. Og efterhånden som lysene i lagkagen bliver flere, er det som om at fodboldbanen bliver længere. Men jeg elsker alligevel hver eneste sekund med kunstgræs under fødderne og mobilen langt væk. Det er en god måde for mig at koble af på.

Arbejdspladsernes Motionsuge er en god anledning til at lave noget sammen, der giver sved på panden, smil på læben og fællesskab på jobbet.

Jeg håber, at I får en god dag og vågner mørbankede op dagen efter.

God fornøjelse!

Justitsminister Mattias Tesfaye



ARBEJDS

DOT



SPLADSERNAES
100 SPAG





EN AKTIV ARBEJDSPLADS

Efteråret er over os og vi kan næsten smage den varme kakao, mærke kaminens knitrende varme og høre sofaen kalde. Den dårlige samvittighed har måske held til at få os i løbeskoene og sende os nogle kilometer ud af ensomme, regnvåde landeveje, men nogen stor fornøjelse bliver det sjældent. Holdidræt kan noget andet. Gode grin, (forpligtende) fællesskab og nye måder at mødes på, gør næsten motionen sekundær. Politiet bryster sig af at være en aktiv arbejdsplads og det er vigtigt at holde fast i, for fysisk aktivitet styrker både krop og sammenhold.

I Nordjyllands Politi har vi sat mikrotræning på programmet her i 2022, men nye vaner tager tid og nogle gange skal der lige lidt ekstra til. Arbejdspladsernes Motionsdage er en kærkommen lejlighed, til at få pulsen op og styrke relationerne. Idrætsforeningerne gør et stort stykke arbejde med at arrangere aktiviteter, så det er mit håb at rigtig mange kollegaer har lyst til at støtte op og deltage.

*Med venlig hilsen
Anne Marie Roum Svendsen
politidirektør*



VINDMØLLE



ARBEJDS
MOT



VELKOMMEN

Nordjyllands politi deltager aktivt i arbejdspladsernes motionsuge – og det gør vi igen i år, i Frederikshavn.

Motion på arbejdspladsen og samværet med kollegerne styrker fællesskabsfølelsen, og ikke mindst sammenholdet. Det er noget vi prioriterer og vægter højt i den ellers travle hverdag.

Vores daglige arbejdsopgaver er vigtige, men det er også vigtigt at kunne

skabe fællesskab ud over det faglige i vores arbejde. Her er motion et vigtigt alternativ.

Bak op om vores lokale arrangement onsdag den 12. oktober 2022

Med venlig hilsen

*Kenneth Ginnerup
Vicepolitiinspektør*



AKKET

S F
WWW.SPO

ARBEJDS
FOOT



SPLADSERNES
LOS DAG

Vi er en lille idrætsklub i Frederikshavn under Nordjyllands Politi med ca. 70 medlemmer

Vores medlemmer har mulighed for at deltage i alle Dansk Politiidrætsforbunds arrangementer, som der nu igen er åbnet op for.

Vi tilbyder vores medlemmer, at træne i vores motionscenter, som befinder sig i kælderen på Frederikshavn Politigård. Vi havde held til at få rummet udvidet, og indkøbte således lidt flere redskaber til alles glæde, hvorfor rummet bliver brugt af såvel unge, som lidt ældre medlemmer.

Efter at svømmehallen er åbnet igen, tilbyder vi ligeledes rabat på svømmebilletter, hvilket nogle af vores medlemmer benytter sig meget af.

Vi opfordrer til at deltage i "Tæl Skridt" kampagnen, hvilket er et stort hit blandt medlemmerne, da vi indbyrdes konkurrerer mod hinanden, selvom ingen siger det højt.

I perioder bliver der taget initiativ til en løbe- eller gåtur, hvilket både giver motion, men også styrker vores fællesskabsfølelse.

Endvidere vil vi i Nordjyllands Politi indføre "Mikrotræning i arbejdstiden". Det vil starte op i løbet af efteråret 2022. Baggrunden er at Nordjyllands Politi ønsker at være en attraktiv arbejdsplads, som bakker op om, at den enkelte medarbejder kan fungere optimalt og har det godt i dagligdagen.

SKULLE DU HAVE LYST TIL AT DYRKE MOTION OG HYGGE LIGT SAMVÆR MED DINE KOLLEGAER OG ER DU AF EN ELLER ANDEN ÅRSAG IKKE MEDLEM ENDNU, SÅ KONTAKT GERNE ÉN AF OS I BESTYRELSEN, SÅ SKAL VI NOK SIKRE, AT DU BLIVER MEDLEM.

SAMTIDIG KAN DU SENDE OS DIN ADRESSE, FOR SÅ VIL DU FREMME MODTAGELSE AF POLITIIDRÆTSBLADET, DER UDGIVES AF DANSK POLITIIDRÆTSFORBUND.

FREDERIKSHAVN PI

En væsentlig del af at have en god hverdag er, at man har en fysik, der gør, at man kan varetage sin arbejdsfunktion uden fysiske gener eller skavanker til følge. Fysisk aktivitet er sundt, kan løfte humøret, styrke sammenholdet og mindske sygefravær.

Vi vil afholde Arbejdspladsens Motionsdag den 12. oktober 2022, hvor vi vil arrangere en orienteringsbyvandring på et par timer. I hold vil vi komme rundt i Frederikshavn by og se flere af vores historiske seværdigheder. Vi håber, at så mange som muligt, af vores medlemmer, vil støtte op om dette arrangement og at dette er medvirkende til at styrke sammenholdet på vores

arbejdsplads. Efter endt tur vil der være en sund og næringsrig frokost, inden vi fortsætter med dagens arbejde.



*Med venlig hilsen
Tinna & Tommy*

FREDERIKSHAVN PI

BESTYRELSEN ANNO 2022

Formand	Tinna Hörrmann
Næstformand	Liselotte Holm
Kasserer	Tommy Glinvad
Medlem	Lars Lykke Nielsen
Medlem	Heidi Pedersen
Medlem	Anders Dorf

KONTAKTPERSONER

Cykling	Kurt Thomsen
Løb	Tinna Hörrmann
Motionsrum	Lars Lykke Nielsen
Skydning	Anders Borrisholt
Svømning	Bestyrelsen
Floorball	Torben Arendrup





HOLD DIG ORIENTERET...



...OM POLITIIDRÆTTEN

Dansk Politiidrætsforbund har en webside, hvor du kan holde dig orienteret om, hvad der foregår i dansk politiidræt. På websiden kan du se både hvilke kommende arrangementer der ventes afviklet inden for det næste års tid, og du kan se resultater af afviklede idrætsarrangementer.

Hvis du ikke modtager indbydelser til de mange idrætsarrangementer, kan du finde dem på websiden, hvor du kan læse invitationerne, og se hvor, hvornår og hvordan du tilmelder dig.

Det vil altid være en god ide at kontakte os i din lokale politiidrætsforening, så vi kan koordinere tilmelding mv.

- HVORFOR OPSTÅR DE, OG HVAD SKAL DU GØRE?



Hvis vi dyrker for meget og ensidig idræt, vil de dele af vores krop, der overbelastes, blive svækket i stedet for at styrkes, hvorved vi risikerer at pådrage os en overbelastningsskade. Størsteparten af idrætsskader er overbelastningsskader. En overbelastningsskade opstår over tid, hvilket vil sige, at symptomerne starter snigende og forværres gradvist. I begyndelsen vil den smerte og stivhed, der føles i vævet om morgenen mindskes i løbet af dagen og helt forsvinde ved opvarmning. Smerterne og stivheden kommer dog oftest igen dagen efter og tiltager med tiden i styrke. Overbelastningsskader rammer muskel-, sene- eller knoglevæv samt

Af Kenneth Marloth Henze, cand. mag., Idrætskonsulent ved Politiskolen, Institut for Magtanvendelse og Konflikthåndtering.

slimsække, og skaden vil være udløst af det skadesfremkaldende bevægelsesmønster. Overbelastningsskader er kendetegnet ved smerte, hævelse, stivhed, rødme, ømhed og nedsat funktion af de beskadigede områder. En overbelastningsskade udløser inflammation, som er en slags betændelsestilstand og hævelse i vævet.

Så snart skaden er opdaget, skal området aflastes. Dette skal ske for at mindske længden af den skadesrelaterede træningspause. En hurtig og korrekt behandling sikrer, at skaden ikke bliver kronisk, samt at genoptræningstiden mindskes.

Ved overbelastningsskader kan man inddele årsagssammenhængen i indre og ydre risikofaktorer. Ved overbelastningsskader er det derfor vigtigt, at du overvejer og finder frem til, hvorfor du er blevet skadet.

OVERBELASTNINGSSKADER

De indre risikofaktorer kan være:

- tidligere skader, alder, vægt, fysisk tilstand, skævheder og asymmetri i kroppen, uhensigtsmæssig ledbevægelighed, dårlig koordination og balance samt anden fysisk og mental stress

De ydre risikofaktorer kan være:

- dårligt eller slidt udstyr og materiel som for eksempel gamle løbesko, beskyttelsesudstyr, træningsunderlag og træningsredskaber
- ensformig træning, for hurtig progression i træningsmængden og -intensiteten, uhensigtsmæssige arbejdsstillinger, arbejdstid og arbejdslængde, arbejdstidspunkt samt mangelfuld restitution.

Du skal overveje mulige årsager til din overbelastningsskade og foretage

de nødvendige korrektioner samt ændringer. Det kan være andre løbesko, langsommere træningsprogression, bedre restitution eller at ændre på træningsunderlag, træningsform og træningstidspunkt mm.

Du skal på trods af din overbelastningsskade fortsat dyrke idræt. Det skal være idræt, der ikke overbelaster det ramte muskel- og senevæv. Træningen er med til at sikre, at du kan beholde mest muligt af din styrke og kondition. Du skal være opmærksom på, at smerten forsvinder, før området er helet. Det vil sige, at du ikke kan bruge smerten som eneste indikator for helingsprocessen, men må inkludere ømhed, hævelse og stivhed.

God træning!

LÆS MERE:

Neergaard, Christian & Andersen, Bente (red.): Sportsskader. Forebyggelse, behandling og genoptræning. Munksgaard Danmark. 2008.

Peterson, Lars & Renström, Per: Idrætsskader Idrætstræning. Dansk Idræts-Forbund. København 1983.







ARBEJDSPLADSERNES MOTIONSUGE i hele uge 41

DYRK SAMMENHOLDET MED DINE KOLLEGER

HOP MED PÅ BEVÆGELSESBØLGEN.
DET ER GRATIS, OG KOLLEGAMOTION STYRKER FÆLLESSKABET

Arbejdspladsernes Motionsuge er årets festdag for kollegamotion og den lokale firmaidræt.

Vi rykker tættere sammen på arbejdspladsen, og vi styrker vores indbyrdes relationer, når vi er fælles om noget aktivt, sjovt og meningsfuldt.

Erfaringer og studier viser, at vi bliver mere tilfredse medarbejdere, når vi dyrker kollegamotion.

Til cheferne: Kollegamotion betaler sig på bundlinjen
– sygefraværet falder, og produktiviteten stiger.

Det gode forbillede: Når børnene er aktive på Skolernes Motionsdag, så skal vi voksne også være det i Arbejdspladsernes Motionsuge.

Find alt, hvad du har brug for at vide om
Arbejdspladsernes Motionsuge på


www.AMugen.dk



ARBEJDSPLADSERNES
MOTIONSUGE



DANSK
FIRMAIDRÆT



Idéen til Arbejdspladsernes Motionsdag opstod i efteråret 2014, da en konsulent i Dansk Firmaidrætsforbund satte sin lille forventningsfulde og sportsklædte dreng af på skolen. Han skulle – som alle andre skolebørn – være en del af den forankrede tradition Skolernes Motionsdag.

En motionsdag, hvor fysisk aktivitet og fælles oplevelser er i højsædet på landets skoler.

Idéen tog form – for tænk, hvis alle voksne havde samme mulighed for sjove oplevelser og fælles aktivitet én gang om året. Idéen er nu en tilbagevendende tradition på mange arbejdspladser.

Og firmaidrætten fortsætter rejsen – og vi i politiet er for længst hoppet med på bevægelsesbølgen.

Og for hvert år er stadig flere virksomheder og medarbejdere kommet med.

I **2015** deltog i alt **5.676** medarbejdere.

I **2016** deltog i alt **14.100** medarbejdere.

I **2017** deltog i alt **21.700** medarbejdere.

I **2018** deltog i alt **26.210** medarbejdere.

I **2019** deltog i alt **33.409** medarbejdere.

I **2020** deltog i alt **44.709** medarbejdere.

I **2021** deltog i alt **23.372** medarbejdere.







Udgiver: Dansk Politiidrætsforbund
Politigården, Københavns Vestegns Politi
Birkelundsvej 2 • 2620 Albertslund
Tlf. 2294 9182 • Mail: info@politisport.dk

Grafisk produktion og tryk: FL Tryk

Annonceekspedition: Politiidræt
Agerbakken 21 • 8362 Hørning
Tlf. 8793 3786 • Mail: info@politiinfo.dk



Se udgivelsen ONLINE
Scan her

